



Club Sports et Loisirs des Retraités des Olonnes



www.asso-cslro.org

BULLETIN
SEPTEMBRE 2018 - 289



Les vacances d'été s'achèvent, nous allons reprendre nos activités avec entrain.
Les inscriptions en aquagym étant importantes, un cours supplémentaire aura lieu le Vendredi de 16 à 17 H
Il reste des places donc n'hésitez pas à vous inscrire à cette nouvelle séance
Je vous dis à bientôt dans les activités, à l'assemblée générale, au repas de Bienvenue

Jeudi 04 octobre 2018

dans la salle AUDUBON

A partir de 12 h repas de

Bienvenue

AU

CSLRO



Prix: par personne adhérent et conjoint 25 € - par invité 28 €

Apporter ses couverts

(assiettes porcelaine où similaire - Fourchettes - couteaux - verres - tasse à café)

MENU
Kir pétillant
amuses bouches
Plat
Paella
Valencienne
Fromage
Dessert
Pâtisserie
Pétillant
Café
Boissons
Eau - Vin rosé et rouge

Réponse:
avant le

21 septembre 2018

**Nombre de places
limité à 210**

Bulletin d'inscription
en téléchargement
sur le site



Animation
de la journée

L'Assemblée Générale aura lieu le 19 septembre 2018

A 15H00 salle de la Licorne au Havre d'Olonne à Olonne sur Mer

Infos sur les activités de septembre

Reprises des activités

Les horaires en rouge sont nouveaux
Consultez le planning hebdo et disciplines et horaires 2018-2019



Aquagym le 3 (Heures habituelles) et le 7 septembre à **16H00** - **Pétanque** le 5 septembre - **Activités dansées** le 3 septembre

Marche 4 km le 4 septembre - **Marche 8 km** le 6 septembre - **Marche 12 km** le 6 septembre

Rando VTC le 4 septembre - **Balade à vélo** le 4 septembre - **Jeux de société** le 3 septembre

Tennis de table le Mer 5 et le Ven 7 septembre - **Gym Pilate et Renforcement musculaire** le 11 septembre

GYM tonic le 13 septembre - **YOGA** le 10 septembre - **Mini tennis** le 5 septembre à **09H00** - **Bureautique** le 5 septembre à **9H00**

Danse en ligne le 14 septembre à **10H30** - **GMF** (Gym Maintien en Forme) le 5 septembre

Stretching le 3 septembre à **15H15** - le 6 septembre à 15H30

Nouvelle activité dès le Mardi 4 septembre "MOUV et FEEL ZEN" 14h00-15h00

Les événements à venir pour fin 2018

Assemblée Générale le Mercredi 19 septembre • Repas de Bienvenue le Jeudi 4 octobre
Le Canada du 11 au 20 octobre • Repas de fin d'année le Samedi 8 décembre •

Programme des activités "Vélos" *Respectez impérativement les consignes de l'animateur*

Pour les activités Vélo: port du casque obligatoire, gilet jaune, trousse de réparation, chambre à air, boisson. Respecter le code de la route, suivre le tracé de l'animateur.

Balade à vélo (Mardi)



DÉPART à 14H00

04 sept	Jean-Pierre DE JESUS	D P La Sablière	☎ 06 60 45 01 51
11 sept	Colette DENYS	D P Aire des Vallées	☎ 06 60 45 01 51
18 sept	Daniel BLOUIN	D P La Sablière	☎ 06 30 97 67 42
25 sept	Marie Claude LETOURNEUX	D P La Sablière	☎ 06 51 66 96 79

Randonnée VTC (Mardi)



DÉPART à 14h00

HORAIRE D'ÉTÉ

04 sept	Vers Grosbreuil Jean Pierre NERRIERE	Départ P Aire des vallées	☎ 06 64 69 52 96
11 sept	Château et Sables Jean Pierre NERRIERE	Départ P La Sablière	☎ 06 64 69 52 96
18 sept	La Guittière Fernand LOUIS	Départ P Aire des vallées	☎ 06 08 24 64 33
25 sept	La Fosse aux gendarmes Didier LETOURNEUX	Départ P La Sablière	☎ 06 24 22 78 86

Programme des activités "Marches" *Respectez impérativement les consignes de l'animateur*

Le point de départ de chaque marche est donné à titre indicatif, mais susceptible d'être modifié (ex: météo non propice à l'activité). Téléphoner à l'animateur avant de se rendre sur place. Vous ne devez pas précéder l'animateur guide, vous devez respecter les obligations et permissions du Code de la route
Pour les trois activités « MARCHES » bien se chauffer et s'hydrater

Promenade 4 kms (Mardi)



RENDEZ-VOUS à 10h00

(sur le lieu de départ)

04 sept	Les Loirs / Olonne André PIETERS	Départ P Havre d'Olonne	☎ 06 68 82 45 14
11 sept	Le long du Pas du Bois / Château André PIETERS	Départ P Aire des Vallées	☎ 06 68 82 45 14
18 sept	Circuit Nina d'Asti / Château Marc LETOUT	Départ P Puits d'Enfer	☎ 06 31 61 96 61
25 sept	La Paracou / La Chaume Dominique GOULLEY	Départ P La Paracou	☎ 06 30 40 28 49

Marche 8 kms (Jeudi)



RENDEZ-VOUS à 13h45

P la Sablière

Ou sur le lieu de départ à 14h15

06 sept	Port Bourgenais Daniel ROUSSEAU	Départ P du Vivier de la mine	☎ 07 71 73 66 55
13 sept	Forêt d'Olonne Jean Pierre DE JESUS	Départ P aire du Menhir	☎ 06 60 45 01 51
20 sept	Rando terre de mer Annie LETOUT	Départ P Bois St Jean (à G avant Cayola)	☎ 06 02 22 53 86
27 sept	St Vincent sur Jard Michel MILBURY	Départ P maison de Clémenceau	☎ 07 81 34 86 39

Marche 12 kms (Jeudi)



RENDEZ-VOUS à 13h30 précises

06 sept	Forêt d'Olonne P Ste Emilienne Gérard MONY	Départ P La Sablière	☎ 06 81 19 85 05
13 sept	Beaulieu\La Roche P Salle Polyvalente Gérard HOMBOURGER	Départ P La Boussole (pharmacie)	☎ 06 72 88 73 61
20 sept	La Chapelle Hermier P Eglise Anne-Marie GROSBON	Départ P La Boussole (pharmacie)	☎ 06 81 19 85 05
27 sept	St Georges du Pointindoux P Salle Polyvalente Gérard HOMBOURGER	Départ P La Boussole (pharmacie)	☎ 06 72 88 73 61